

கோடைக்கால வெப்பத்தால் நமக்கு உடலுக்கு முக்கியமாக நிர் வறட்சி மற்றும் தோல் பாதிப்பு ஏற்படும். இயல்புக்கு மாறாக அதிக வெப்பத்தின் காரணமாக நம் உடலில் உள்ள நிர், வியர்வை மூலமாக அதிகமாக

வெளியேறுகிறது. கூடவே கொஞ்சம் தாதுக்களும் வெளியேறுகின்றன. சிலருக்கு கோடைக்காலம் வந்தால் கூடவே உடலெங்கும் கட்டிகளும், கொப்புளங்களும் தோன்றுவது வழக்கம். ஒவ்வொருபருவ காலத்திற்கும் ஏற்ற வகையில் நம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு இயற்கையாகவே நமக்கு பழங்களும்,

காய்களிகளும் உதவுகின்றன. கோடை காலத்தில், உடலில் ஏற்படும் சூட்டைத் தணிக்க தண்ணீர் மட்டுமில்லாமல் கீழ்க்கண்ட பழவகைகளையும், காய்கறிகளையும் நாம் அதிக அளவில் உண்ண வேண்டும். அந்த வழிமுறைகளில் மிக முக்கியமானது தண்ணீர்தான்.



**Dr.R.Kannan**

MS, DNB(SGE), FICS(Gastro), MACG(USA),  
DMAS(France),

FAIS, FMAS, FIAGES, FACRSI, FIMSA,  
FRSH(UK), DLS.

Senior Consultant Surgical Gastroenterologist,  
Laser, Laparoscopy and Bariatric Surgeon

**தண்ணீர் :-**

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் பானையில் நிர் மோர் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தாகம் எடுக்கும் போதெல்லாம் தண்ணீருக்குப் பதிலாக மோரை அருந்தலாம். இது உடல் சூட்டைத் தணிப்பதுடன் செரிமானக் கோளாறு மற்றும் வயிற்றுப் பொருமலை சரிசெய்யும். கழிவுகள் அகற்றப்பட்டு நிர்சத்து அதிகரிப்பதால் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். உடலில் ஏற்படும் வறட்சியைத் தவிர்க்க சீரான இடைவெளியில் அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பதுடன், தண்ணீரில் சில துளிகள் எலுமிச்சம்பழப் சாறு விட்டுக் கலந்து குடிக்கலாம். உடலின் உள்ளேயும் வெளியேயும் புத்துணர்ச்சியைத் தரும். மண்பானைத் தண்ணீர் உடலுக்கும் நல்லது. நிர்ச்சத்து அதிகம் நிரம்பிய தர்பூசணி ஆரஞ்சு, வெள்ளரிக்காய், திரட்சை, போன்ற பழங்கள் கோடைக்கு உகந்தவை. காரம், மசாலா மற்றும் எண்ணெய் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். வெந்தயத்தைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் மோரில் கலந்து குடித்தால் உடல் உஷ்ணத்தைப் போக்கும்.



# கோடை

வெப்பத்தை தணிக்க...

### கரைக்காய்:-

குளிர்ச்சித் தன்மையை; கொண்டது. இதில் அதிக நீர்ச்சத்து உள்ளது. அதிகஅளவு பொட்டாசியம், வைட்டமின்கள் A,B,C,E,K சிறிதளவும் உள்ளது.

### கரைக்காயை சாய்விடுவதால் உடலுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள்.

1. உடல் சூட்டைத் தணிக்கும்.
2. நீர்க் கடுப்பை போக்கும்.
3. இருதயம், ஈரலை வலிமைப்படுத்தும்.

### வெள்ளரிக்காய்:-

குளிர்ச்சித்தன்மைகொண்டஇக்காய்கோடைக்காலத்தில் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். இதில் கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் மற்றும் வைட்டமின் இசுத்தக்களும் ஓரளவு உள்ளது. இதனை பச்சடி வைத்து சாப்பிடலாம். இதனை சமைக்காமல் பச்சையாக சாப்பிடுவதே நல்லது. இதனால் பல நன்மைகள் உடலுக்கு ஏற்படும்.

1. தாகத்தை தணிக்கிறது.
2. சிறுநீர் கடுப்பு மற்றும் சிறுநீரக நோய்களை சரி செய்கிறது.
3. மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
4. இரைப்பை மற்றும் முன் சிறுகுடலில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றுகிறது.
5. தோல் வறட்சியை நீக்குகிறது.

6. வயிற்றொரிச்சலை போக்குகிறது.

7. முகத்தில் ஏற்படும் பருக்களை சரி செய்யும்.

### நன்னாரி:-

உடலை குளுமையாக்கும் நன்னாரி இது நாட்டு மருந்துகடைகளில் கிடைக்கும். இனிப்பும், கசப்பும் கலந்த சுவை கொண்ட நன்னாரி, வியர்வை நாற்றத்தைக் கூட போக்கும். கடும் வெயிலின் தாக்கத்தைப் போக்க, நன்னாரி சர்பத் அருந்துவது நல்லது. நன்னாரி வேரில் உடலுக்கு உடனடியாக சக்தியளிக்கக் கூடிய இயற்கையான ஸ்டீரியோய்டுகள் மிகுதியாக உள்ளதால் உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

### சாத்துக்குடி:-

சாத்துக்குடி (Sweet lime) தாகத்தை உடனடியாகப் போக்கும். உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாமல் இருக்க உதவுகிறது. (டைபாய்டு காய்ச்சலின் போது சாத்துக்குடி பழச்சாறு எடுத்துக் கொண்டால் நோயின் வீரியம் குறையும். வாந்தி வராது) உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும், உள்ளத்திற்கு புத்துணர்ச்சியையும் தரும். சீரணத்தை எளிதாக்கும். சளி, காய்ச்சலைக் குறைக்கும். சாத்துக்குடி சாறினை தேனில் கலந்து பருகினால் உமிழ்நீர் வடிதல், அஜீரணம் மற்றும் நாவறட்சி நீக்கும்.

### மாகுளம் பழம்:-

தாகத்தை தணிப்பது மட்டுமில்லாமல் மனஅழுத்தம், இரத்த அழுத்தம், போன்றவற்றையும் குறைக்கும். புற்றுநோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டது. வேலைக் களைப்பைப் போக்கக்







கூடிய மிக நல்ல பழச்சாறாகும். மாதுளம்பழத்தில் நீர்ச்சத்துடன் 78% நார்ச்சத்து, 5% புரோட்டீன், தாதுக்களான கால்சியம் பாஸ்பரஸ், இரும்புசத்து, வைட்டமின் இ மற்றும் ஆ உள்ளது.

கோடைக்காலத்தில் தாகத்தை தணிப்பதுடன், காய்ச்சல் மற்றும் பிற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் தாகம் தீர்க்க மாதுளை பெரிதும் உதவுகிறது. மாதுளை சிறந்த மலமிளக்கியாகும்.

#### சீக்காய்பழம்:-

உடலுக்கு அதிக குளிர்ச்சியைக் கொடுத்து எரிச்சலைப் போக்கும். வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் சீதபேதியை குணப்படுத்தும். இதுவும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். புற்றுநோய் எதிர்ப்புசக்தி கொண்டது. இதயத்திற்கு பலம் தரும். காசநோயைக் கட்டுப்படுத்தும். இதில் நீர் 74% இரும்பு 1% மாவுச்சத்து 24% உள்ளது.

#### கர்பூசணி:-

தர்ப்பூசணிப்பழம் (Water melon) உடலுக்கு அதிக குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். தாகத்தை அடக்கும். சிறுநீர் கடுப்பு மற்றும் எரிச்சலை போக்கும். இது புற்றுநோய் எதிர்ப்புசக்தி கொண்டது. தர்ப்பூசணி பழச்சாற்றில் சர்க்கரை கலக்காமல் இயற்கையாக குடிப்பதே உடம்புக்கு நல்லது. தர்ப்பூசணியில் நீர்ச்சத்து 96% மாவுச்சத்து 3.5% உள்ளது. பசியின்மையை போக்கிச் சீரணத்தை சீர் செய்யும். கல்லீரலுக்கு பலம் தரும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும், இரத்தக் குழாய் அடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு நல்லது. சூட்டினால் வரும் தலைவலியைப் போக்கும்.

#### எலுமிச்சை:-

இளமஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கிற எலுமிச்சைப்பழத்தில் ஏகப்பட்ட சத்துக்கள் இருப்பதால் இதனை ராஜகனி என்கிறோம். எலுமிச்சம்

பழத்தை பிழிந்து, அதில் சிறிது உப்பு சேர்த்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து பருகினால் மிகுந்த தாகத்தை போக்கும். பித்தத்தை தணிக்கும். தண்ணீரில் ரசத்தை சேர்த்து குடித்தால் வெயில் சூடு தணியும். மூலநோய், வயிற்றுக்கடுப்பு போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தும். குளிர்ந்த நீரில் இதன் சாற்றினை கலந்து சிறிதளவு தேன் சேர்த்து நாள்நோறும் அருந்திவர அதிக உடல் எடை குறையும். எலுமிச்சம்பழம் சாறுடன் தேன்கலந்து உண்டுவர தாதுபலம் உண்டாகும். வாதநோயும் தீரும்.

ஆட்டுப்பாலில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அருந்த வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுக் கோளாறு போகும். எலுமிச்சம் பழத்தை வெய்யிலில் வதக்கி அதன் ரசத்தை அருந்த கோடை காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி தீரும். வயிற்றில் உள்ள வாயுவை அகற்ற எலுமிச்சைப்பழம் சாற்றுடன் மோர் கலந்து பருகலாம். எலுமிச்சையில் உள்ள CITRATE சிறுநீரகத்தில் கல் உருவாவதைத் தடுக்கிறது.

#### முலாம் பழம்:-

வெள்ளிக்காயைப் போன்றே இதுவும் அதிக நீர்ச்சத்தும், பயன்களும் கொண்டது. உடலில் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். உடலில் உள்ள வெப்பத்தை உடனடியாகப் போக்கும் தன்மை உடையதால் அதிக உஷ்ணம் உடையவர்கள் எப்போதும் உட்கொள்ளலாம். இதில் 60% நீர்ச்சத்து இருப்பதால் சிறுநீர், பெருக்கியாகச் செயல்படும்.

அதிக தாகத்தைப் போக்கும். தாதுக்கள் நிறைந்திருப்பதால் உடல் உறுதிக்கும் பயன்படும். வயிற்றில் ஏற்படும் அல்சர் போன்ற பிரச்சனைகளை இந்தப் பழம் குணப்படுத்தும். இப்பழம் உடலுக்கு மிகவும் குளிர்ச்சியை கொடுக்கும் என்பதால் ஆஸ்துமா, கப்பிரச் சனை, முச்சிரைப்பு உள்ளவர்கள் இதனை தவிர்ப்பது நல்லது.

### வாழைப்பழம்:-

உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். இது ஜீரணசக்தியை தாண்டி இளமையான உணர்வைத் தரக்கூடிய பழமாகும். இதில் உள்ள கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மற்றும் நைட்ரஜன் திசுக்களுக்கு புத்துணர்வூட்டி உடலுக்கு வலிமையைத் தரும். வாழைப்பழம் மலச்சிக்கலைப் போக்கும். இதில் உள்ள பெக்டின் குடலில் உள்ள அதிகப்படியான நீரை உறிஞ்சி, குடல் சீராக இயங்க உதவுகிறது. வயிற்றுப்போக்கு, மூட்டுவலி, வாதம், இரத்தசோகை, ஒவ்வாமை, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், மாதவிடாய்க் கோளாறுகளுக்கு வாழைப்பழம் நல்லது. வாழைப்பழத்தை ஒருபோதும் ப்ரிட்ஜில் வைக்கக்கூடாது. பொட்டாசியம் அதிகமாக உள்ளதால் சிறுநீரகக் குறைபாடு உடையவர்கள் சாப்பிடக்கூடாது.

### அண்ணாசிப்பழம்:-

உடல் சூட்டைத் தணிக்கும் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும். நரம்பிற்கு புத்தணர்ச்சியைக் கொடுக்கும். இரத்தத்தில் சர்க்கரையை குறைக்கும். பித்தநோய், வாதநோயைக் கட்டுப்படுத்தும். இளமையைக் கொடுக்கும். களைப்பு, தாகத்தைப் போக்கும் ஜீரணக் கோளாறை சரிப்படுத்தும். ஆண்மைக் குறைவைப் போக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும் மற்றும் குடல்நோய்களுக்கு நல்லது. 100 மிலி சாறில் 2 தேக்கரண்டி தேன் கலந்து உண்டு வர வயிறு

தொடர்பான அனைத்து நோய்களும் சரியாகும்.

### தக்காளி:-

நீர்ச்சத்து 94% மாவுச்சத்து 4%, Vitc, போன்றவை உள்ளன. தாகத்தை தீர்க்கும் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். இரத்தத்தை விருத்தி செய்வதுடன் சுத்தம் செய்யும். உடலுக்கு பளபளப்பையும், பலத்தையும் கொடுக்கும். எலும்பு பற்களுக்கு உறுதி தரும். நரம்புகளை வலுப்படுத்தும். வயிற்றுப்புண்ணைப் போக்கும் அஜீரணக்கோளாறை சரிசெய்யும். இதில் உள்ள லைகோபென் (Lycodene) என்னும் சிவப்புநிறம், புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். தக்காளியில் மெக்னீசியம் அதிகமாக உள்ளதால் இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும். காய்ச்சல் தலைவலி உள்ள நேரத்தில் உட்கொள்ளக் கூடாது.



### ஆப்பிள்:-

இதில் அதிகஅளவு நீர், 35% புரதம், மாவுச்சத்து 10% பாஸ்பரஸ், இரும்பு போன்றவை அதிகமாக உள்ளது. உடல்

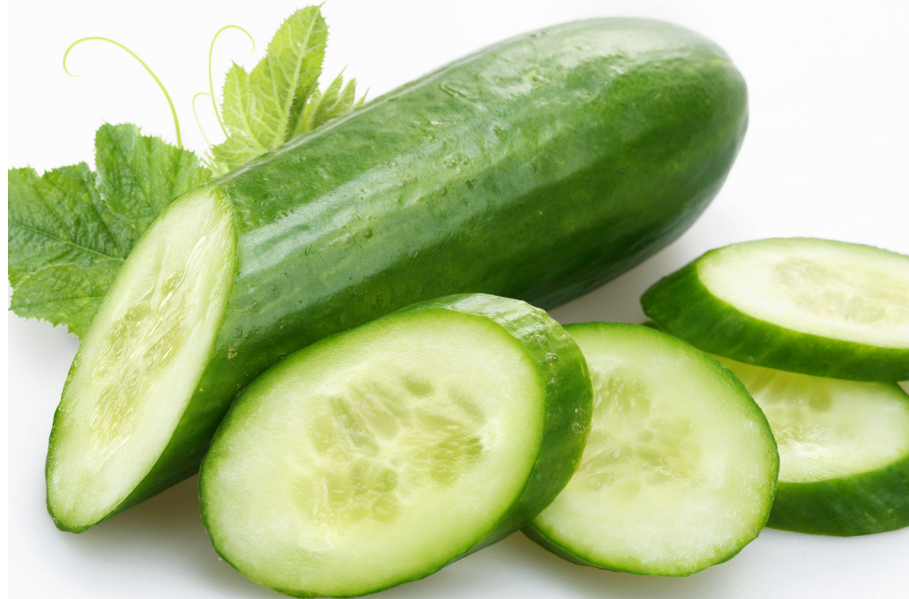
சூட்டைத் தணிக்கும் இதயநோய், இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் தோல் வறட்சியைப் போக்கும். கல்லீரலிலும் சிறுநீர்பையிலும் கற்கள் உண்டாவதைத் தடுக்கும். குடல்புண், வாய்ப்புண் மற்றும் வயிற்றுப்புண்ணை குணமாக்கும். சர்க்கரை நோயாளிகள் குறைந்த அளவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

### கமலா ஆரஞ்சு:-

உடல் சூட்டைத் தணித்து, இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும். தாகத்தைத் தணிக்கும். அஜீரணக் கோளாறைப் போக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கும். பித்தத்தைப் போக்கும்.

### மாம்பழம்:-

கனிந்த மாம்பழம் அதிகசுவையையும், ஊட்டச்சத்தையும், உள்ளடக்கியது. மாம்பழம் உடலுக்கு



மிகவும் நல்லது. மாம்பழத்தில் 88% ஈரப்பதம் உள்ளது. உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின் இ-யும் பீட்டாகரோடினும் கிடைக்கிறது. மாம்பழச் சாற்றுடன் சிறிது உப்பு, சீரகம், புதினா இலை, சர்க்கரை மற்றும் 2 கப் தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து எடுக்கும் தாது சாறு கோடைக் காலங்களில் தாகம் தீர்க்கும் ஓர் அற்புதச்சாறு. மாம்பழம் பொதுவாக மனச்சோர்வு, முடிஉதிர்்தல், தலைவலி, இரத்த சோகை, அஜீரணக் கோளாறு, பசியின்மை மற்றும் வயிற்றுப் போக்குக்கு மிகவும் நல்லது. ஆனால் மாம்பழத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கூடாது. அளவுக்கதிமாகச் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல், வாயுத் தால்லை ஏற்படும். மாம்பழம் சாப்பிட்டவுடன் ஒரு போதும் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.





### வெள்ளிக்காய்:-

96% ஈரப்பதம் உள்ளது. குளிர்ச்சியானது. தாகத்தைப் போக்கும். உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். பாஸ்பரஸ் அதிகமாக இருப்பதால் அது பற்களுக்கும், எலும்பு மற்றும் தசைகளுக்கும் வலிமையைத் தரக்கூடியது. வெள்ளரிச் சாறில் ஒரு சொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு ஒரு டீஸ்பூன் மற்றும் கேரட் சாறு சேர்த்து குடிக்கலாம். வெள்ளரிச்சாறு வியர்வை மூலம் உடலில் வெளியேறும். சிறுநீர் குழாயில் ஏற்படும் நோய்த் தொற்றை விரைவில் ஆற்றுகிறது. வெள்ளரியில் புரதம், கொழுப்பு, மாவுச் சத்து, கால்சியம், இரும்பு, வைட்டமின் ஆ வைட்டமின் இ-யும் சிறிதளவு உள்ளது. வயிற்றுப்புண்ணுக்கு வெள்ளரி மிகவும் நல்லது. தினமும் இரண்டு வெள்ளரிக்காய் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் இன்றி குடல் சுத்தமாக இருக்கும். முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளி, பரு, வறண்ட தோல் முதலியவை குணமாக வெள்ளரிக்காயை அரைத்து முகத்தில் பூச வேண்டும். தோலைச் சீவாமலேயே வெள்ளரிக்காயை நன்கு கழுவி பயன்படுத்துங்கள். ஏனெனில் தோலுக்கடியில் தான் தாது உப்புகளும், வைட்டமின்களும் உள்ளன.

### மணத்தக்காளி:- (Black night shade)

குளிர்ச்சியானது வாய்ப்புண் மற்றும் வயிற்றுப் புண்ணைக் குணப்படுத்தும். மலச்சிக்கலை போக்கும்.



மூலத்தை குணப்படுத்தும். சிறுநீரை முறைப்படுத்த மணத்தக்காளி மிகவும் சிறந்தது. மணத்தக்காளியில் நிறைய புரதச் சத்தக்களும், இரும்புசத்துக்களும் உண்டு. மணத்தக்காளிக்காய், பச்சைப் பருப்பையும் கலந்து உண்டுவந்தால் உடல் உஷ்ணம் குறையும். மூலச்சூடு தணியும். குரல்வளத்தை மேம்படுத்துவது பெண்மையை வளர்ப்பது, குடலுக்கு பலம் அளிப்பது. மங்கையர்க்கு மார்பை வளரச் செய்வது, கருப்பை குறைப்பாட்டை நீக்குவது, குடற்புழுவை அகற்றுவது போன்ற எண்ணற்ற பயன்கள் இந்தக் கீரையில் உள்ளன.

### முருங்கைக்கீரை:-

உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். உடலில் உள்ள சூட்டினால் ஏற்படும் வயிற்று வலியைப் போக்கும். தோல் புற்றுநோயை தடுக்கும். இலையை நெய்விட்டு வதக்கி வெங்காயம், பூண்டு போட்டு பொரியல் அல்லது பருப்புடன் கூட்டு செய்து சாப்பிட ஆண்மை பெருகும். அதிக இரும்புசத்து கொண்டது. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். இதில் வைட்டமின்கள் A, B, C Calcium மற்றும் பாஸ்பரஸ் உள்ளது. முருங்கைக் கீரையை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் கண்பார்வை

கோளாறுகளிலிருந்து விடுபடலாம்.

**Dr.R.கண்ணன்**  
இரைம்பை. குடல் மற்றும் உடல் மருமன்  
அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்  
New No.177/3, M.T.H.Road,  
Villivakkam, Chennai – 600 049.  
**for Emergency : 044-26180099, 43577755**